

## COMPARAÇÃO DA INFLUÊNCIA DO ALONGAMENTO NO ESTRESSE PRÉ-COMPETITIVO EM JOGADORES JUVENIS FEDERADOS E NÃO-FEDERADOS

JOSÉ ALEXANDRE CURIACOS DE ALMEIDA LEME <sup>1</sup>, RICARDO AUGUSTO BARBERI <sup>2</sup>, PRISCILA VALIM ROGATTO <sup>3</sup>, KARINA JUNQUEIRA CURIACOS <sup>4</sup>.

<sup>1</sup>Mestrando - Departamento de Educação Física, UNESP- Rio Claro, Brasil zecuriacos@terra.com.br. <sup>2</sup> Graduando- Departamento de Educação Física, UNESP- Rio Claro, Brasil. <sup>3</sup> Docente-Faculdade de Educação Física, UFMG- Cuiabá- Mato Grosso, Brasil. <sup>4</sup> Graduada- Faculdade de Psicologia, Unimep- Piracicaba, São Paulo, Brasil.

Os agentes estressores interagem na qualidade de vida e no desempenho de jogadores. A reação de estresse depende da avaliação cognitiva do indivíduo. Jogadores de categorias amadoras, federados ou não, encontram-se em fase mais sensível aos agentes estressores. Têm sucesso aqueles que conseguem sobreviver as enormes pressões do esporte e que superam angustias e incertezas. O alongamento tem sido apontado como redutor no número de sintomas do estresse. Este estudo busca comparar a influência de uma sessão aguda de alongamento específico no estresse pré-competitivo em jogadores de futebol da categoria juvenil federados e não-federados. Participaram do estudo quatorze atletas (7 federados e 7 não-federados) que foram divididos aleatoriamente em Grupo Alongamento(GA) e Grupo Controle(GC) pouco antes de iniciar uma partida pelos respectivos campeonatos, responderam ao Teste de Estresse no Futebol- TEF (Samulsky. Em seguida, o GA praticou 30 minutos de alongamento, enquanto o GC vivenciou a situação habitual pré-competitiva. Após os trinta minutos, ambos responderam ao TEF. Para a análise estatística foram somadas as respostas de cada valor e subtraídas pré e pós o tempo determinado. Como resultados encontramos os seguintes valores :

Alternativas:		-3	-2	-1	0	1	2	3
<b>FEDERADOS</b>	GC	0	1	0	-1	0	0	0
	GA	3	0	0	-1	0	0	0
<b>NÃO-FEDERADOS</b>	GC	2	-3	2	4	4	-3	-6
	GA	0	-2	0	-6	5	4	4

Verificou-se entre os atletas federados, menor variação entre as respostas pré e pós. Entre atletas não-federados houve maior interferência do alongamento diminuindo os valores negativos e aumentando os positivos, estando mais sujeitos a interferência.